



一般社団法人

ぎふおうちごはん協会



一般社団法人

ぎふおうちごはん協会

備え食プロジェクト

Sonae

—そなえ—

「いつも」のおうちごはんが「もしも」の備えになるごはん



食の応援×心の応援

食卓に「岐阜食材 + レシピ」を届ける Web メディアから情報発信！
オンラインマルシェと連動し、ママ、生産者、お店を応援！

- 「カンタン × おいしい × 楽しいレシピ動画」の配信
- 地域の伝統料理や、おばあちゃんの味レシピ動画の配信
- インスタグラムや SNS で料理写真
- レシピの募集 **キャンペーン**
- オンライン生産者見学で顔がみえる **取材レポート** をお届け
- 手軽にお得に「岐阜食材 + レシピ」をお取り寄せ **オンラインマルシェ**
- YouTube で楽しもう！
食育・薬膳・おうちごはん 1 年生 **オンラインセミナー**
- 食卓を彩るコツや写真の撮り方セミナー
- Zoom ランチ会・Zoom お茶会 など

おうちごはんフレンズ

無料

食材情報&レシピ・タメになる&おトクな情報
お悩みにこたえる健康レシピなどをお届けします！

- ☑ 岐阜食材のレシピをSNSや動画で楽しめる
- ☑ InstagramやFBで会員だけのレシピや情報をゲット
- ☑ キャンペーンやイベント・セミナー情報を優先的にお届け

**フレンズ会員プレゼントキャンペーン開催など
特典もいっぱい！**

おうちごはんサポーター

レシピ開発・タメになる情報の発信
ご自身で出来ることで協会に参加されたい方

- ☑ レシピ開発・提供
- ☑ 写真撮影・動画撮影・編集
- ☑ イベントに出店・参加
- ☑ 岐阜食材を提供
- ☑ SNSでシェア・拡散
- ☑ 岐阜のおいしいものを発掘・紹介

**私たちといっしょに
情報発信してくれる方をお待ちしています。**

無料!

フレンズ会員募集中

食材情報&レシピ・タメになる&おトクな情報などをお届けします!
フレンズ会員プレゼントキャンペーン開催など特典もいっぱい!



岐阜食材のレシピを SNSや動画で楽しめます!

会員だけが見れる、とっておきレシピも楽しめるようになります!

会員だけの“お得”情報を 受け取れる!

ワークショップやプレゼントキャンペーンの先行予約、特別イベントへの無料参加などイベントを優先的にご案内します。お得な情報いっぱい!

写真やスタイリングなどの スキルアップ講座に 参加できる!

写真の撮り方やスタイリング方法、SNS運用のポイントなどが学べる講座も展開予定。さらにInstagramで『#ぎふおうちごはん』でアップした会員さんの写真は、おうちごはんSNSで紹介されます。あなたの記事が注目されるチャンス!

『ぎふ食材で作ろうキャンペーン』を いろいろ企画中!

かんたん×おいしい×楽しい
ぎふおうちごはん
“フレンズ会員”に入ろう!

Instagram Official



FOLLOW
ME!



GIFU.GOHAN

YouTube Official

ぎふおうちごはん



みてみて♥
薬膳セミナー
ただいま
無料配信中!



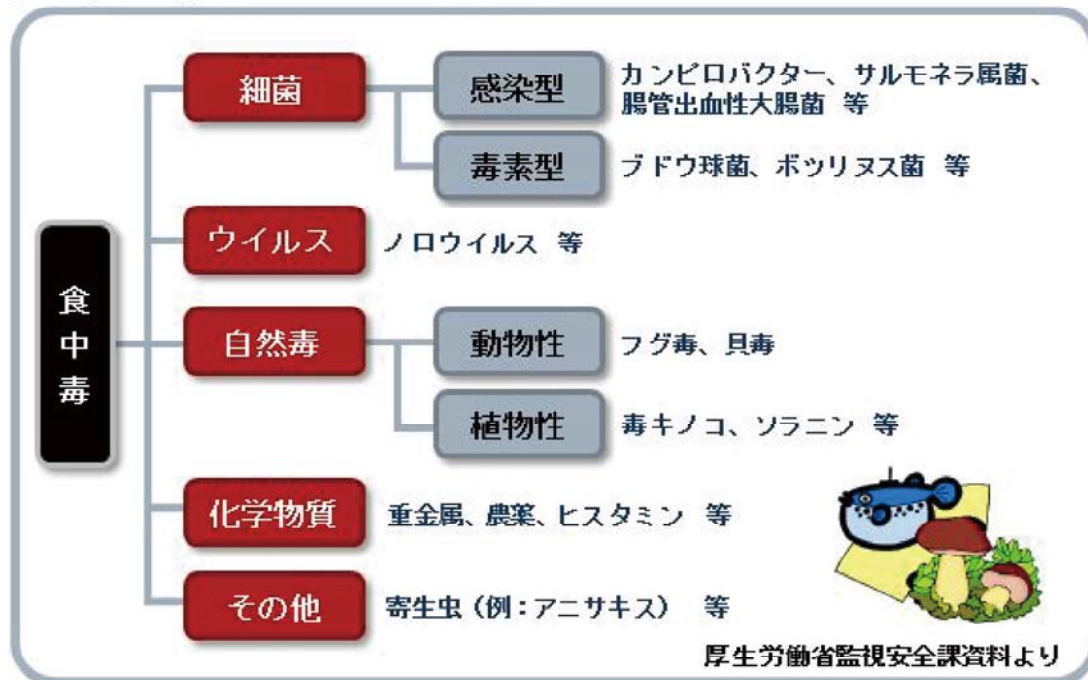
食中毒ってなに？

食べ物を食べることで起きる病気のことを食中毒といいます

食中毒菌の多くは気温 10 度以上で活発になり人の体温くらいの温度下で増殖スピードが最大になります。

だから夏場は要注意！

[食中毒の分類]



子どもは腸内フローラ (菌の関わり合い) の発達が未熟で菌が容易に増えやすく、体力がないため、大人よりも重い症状をおこしやすい

また腸内だけではなく血管の中に菌が入ることも！

子ども、高齢者、ストレスで免疫力が低下していると食中毒になりやすいです。

つけない



増やさない



やっつける



細菌の増殖と温度



主な感染スポットはどこ？

キッチンです！
スポンジやシンクには菌がいっぱい
シンクに付着した菌の量はトイレより多いとか

冷蔵庫はスッキリと！
どこになにがあるか、わからない
消費期限切れの食品も
そんな冷蔵庫は、細菌の温床になってしまいます。

まな板と包丁
肉を切ったあとに洗わずに野菜を切ると
肉についた細菌がサラダといっしょに口の中にはいります



キッチンには菌がいっぱい!



目に見えなくても、菌がたくさん隠れています。薬用のハンドソープで手洗いして、しっかり殺菌・消毒することが必要です。

1cm×1cmの面積にいる菌の数



出典:「くらしと微生物(改訂版)」村尾 澤夫 他著(増風館)より

2日目のカレーに気をつけて
煮込んでも 100℃で 4 時間加熱しても死滅しないのが
ウェルシュ菌！カレーやあんかけは要注意！



消費期限

急速に劣化する食品に表示。
期限を越えると安全でなくなる可能性がある。

食肉・惣菜・生菓子類など



賞味期限

比較的傷みにくい食品に表示。
期限を越えてもすぐに安全性に問題が発生するとは限らない。

スナック菓子・缶詰など



乾燥野菜 干すとこんなに美味しくなる！

いいこといっぱい

1. 味、香り、食感がUP
2. 調味料が少なくて済む（減塩）
3. 調理の時短
4. すべて使い切ることで、食品ロスの削減につながる
5. 長期保存が可能



乾燥野菜の作り方



ドライ

特徴：水分が完全に抜けきって、カラカラの状態

干し時間：天気がよい日6時間干す

（10時から15時がベスト）

水分がなくなるまで、2~3日

保存方法：常温保存可能（1~3ヶ月）

調理方法：しっかり水戻し（30分程度）してから使用

※水分の多いスープは、そのまま加えてOK！

セミドライ

特徴：切り口が縮み、水分が残っている状態

干し時間：天気がよい日4~6時間干す

水分を完全に除かなくてもOK

保存方法：冷蔵で3~4日間・冷凍で3週間保存可能

調理方法：さっと洗ってそのまま調理

難易度1

《きのこ》

しいたけ・しめじ・えのき・舞茸・えりんぎ

《ハーブ》

バジル・ローズマリー・よもぎ・レモングラス

《野菜》

大根（葉含む）・かぶ・にんじん・なす・きゅうり
ズッキーニ・ゴーヤ・かぼちゃ・長ねぎ

難易度2

《野菜》

玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・オクラ
トウモロコシ・トマト・プチトマト
（トマトの種を取り除くと失敗しない）

梅雨時期や干す場所がない時の作り方

- ・オーブン使用 100℃で30分
- ・レンジ使用 ラップをかけないでチン



にんじん	5mm幅	9分
なす	縦6割	10分
大根	5mm幅	11分
ごぼう	5mm幅	7分
れんこん	5mm幅	9分
プチトマト	半割	11分
じゃがいも	8mm幅	9分

- ・冷蔵庫使用 トレーに並べラップをかけないで最上段に放置
- ・冷房・扇風機使用 ザルやアルミトレイに並べて風を当てる

夏のオススメレシピ

乾ベジそうめん

- 夏野菜の乾燥野菜 ピーマン、パプリカ、にんじん、かぼちゃ、さつまいも、オクラ、トマト
野菜を薄くスライスして天日干しする(セミドライ：夏場は半日～1日)



【材料】

上記の野菜 適量
 緑茶 200ml
 鶏ガラスープの素 小1
 塩コショウ 適量
 オリーブオイル 適量

【作り方】

①温めたフライパンにオリーブオイルを入れて、乾燥野菜を炒め、塩コショウ、鶏ガラスープの素で味付けする

②茹でたそうめんに①をのせ、緑茶を注ぐ

※味が薄いときはつゆを加えてもOK



SDGsってなに？



「持続可能（かのう）な開発目標」という意味の英語 Sustainable Development Goals の略（りやく）のこと。2030年までに目指すべき17の目標です。

「まずしい人々が取り残され、地球環境（かんきょう）は悪化しており、このままでは世界が立ち行かなくなる」という強い危機（きき）感のもとにつくられました。

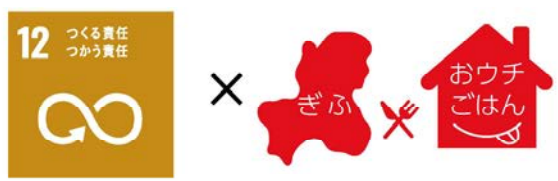
「持続可能な」というのは、「今だけでなく、ずっと続けていくことができる」ということ。

だからSDGsは「将来（しょうらい）のみんなのための環境や資源（しげん）をこわさずに、今の生活をより良い状態（じょうたい）にするための目標」ということだよ。

目標を実現（じつげん）するために、みんなも目標について考えてみよう。

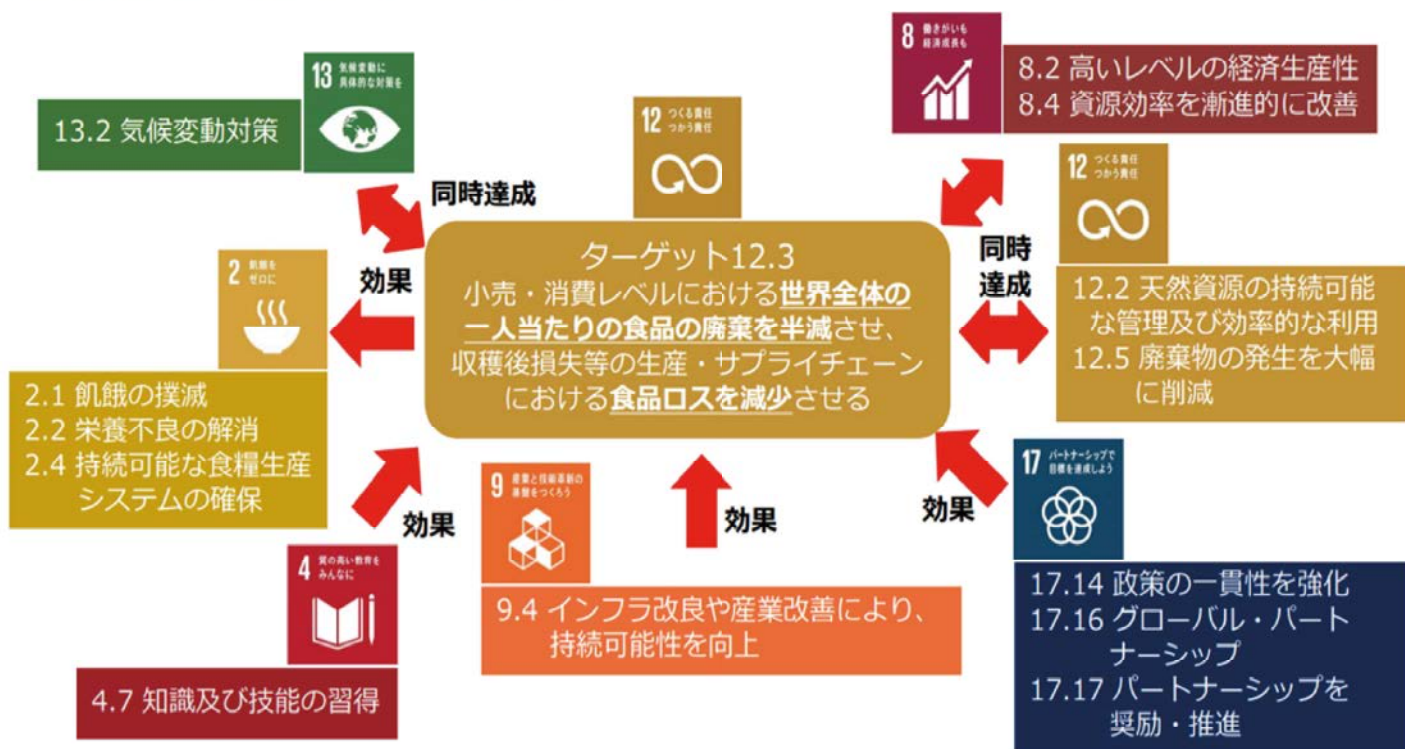
SDGs 目標 12 つくる責任 つかう責任

責任（せきにん）を持って生産し、消費すること



ものをつくったり使ったりする時に、資源をむだにしないようにすることを目指している目標です。すてられる食べ物の量を世界全体で半分にへらすこと、3R（ゴミをへらし、再利用し、資源化すること）を通して廃棄物をへらすことなどを目標にしています。

食品ロスをなくそう！



食品ロスをなくすために知ってほしいこと



出典：持続可能な開発目標（SDGs）- 事実と数字；国連広報センター https://www.unic.or.jp/news_press/features_backgrounders/15775/



食品ロスをなくすために気をつけてほしいこと



食品ロスをなくすためのレシピ

夏のオススメレシピ

すいかの皮のカレー



【材料】(2～3人分)

すいかの皮(白い部分)	70g
玉ねぎ	小1
豚肉	150g
ショウガ(みじん切り)	大1/2
ニンニク(みじん切り)	大1/2
水	300ml
トマトジュース	50ml
カレー粉	大1
鶏ガラスープの素	小2
ダイエット薬膳スパイス	大1
(ターメリック/コリアンダー/クミン/サフラワー/シナモン/ジンジャー)	

【作り方】

- ①すいかの皮、玉ねぎを薄切りにする
- ②フライパンに、油をひき、ショウガ・ニンニク・玉ねぎを炒め、完全に火が通ったら、豚肉を炒める
- ③豚肉に火が通ったら、すいかの皮・スパイス・カレー粉を入れ色がつくまで炒める
- ④水・トマトジュース・鶏ガラスープの素を入れ、10分程煮る

夏のオススメレシピ

枝豆ペペロンそうめん

【材料】

枝豆の皮	70g
水	200ml
皮エキス	100ml
ニンニク	1片
鷹の爪	5個
オリーブオイル	大1
鶏ガラスープの素	小1
塩・コショウ	適量
トマト	飾り用



【作り方】

- ①枝豆の皮と水をブレンダーでかくはんする
- ②かくはんした、皮を絞りエキスを抽出する
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクと鷹の爪を炒める
- ④香りがでてきたら、そうめんを炒め②のエキス、鶏ガラスープの素を加え炒める
- ⑤塩コショウで味付けする

ワーキングママの「超かんたん」レシピ

時短ワーママレシピ

もずくそうめん



前日に少しだけ残ったそうめんの活用レシピ。コンビニなどにあるもずくパックと合わせればあら不思議！暑い夏の朝ごはんや夜ごはんのひと品に。もずくは水分を吸収するとお腹の中で膨れて満腹感があります。もずく酢にするとお父さんのお酒のおつまみにもいいですよ。

【材料】

茹でたそうめん・・・適量
もずくパック・・・1個
つゆ・・・70ml
ミニトマト・・・1個

【作り方】

①茹でたそうめんともずくを合わせてまぜる
②つゆのパッケージに書いてある割合で水で割ってかける
★お好みでトマトやきゅうりなどどうぞ

時短ワーママレシピ

冷凍枝豆そうめん



枝豆をたくさん茹ですぎてしまったときは、さやから出してジッパー袋に入れて冷凍庫へ。暑い日は冷凍のまま食べてもOK！お昼ごはんにそうめんを茹でて氷の代わりに冷凍の枝豆をそのまま入れればひんやりそうめんのできあがり。

【材料】

茹でたそうめん・・・適量
冷凍枝豆・・・適量
つゆ・・・適量

【作り方】

①茹でたそうめんを水を張った器へ
②そうめんの上に冷凍枝豆を入れる
★お好みの薬味でどうぞ

時短ワーママレシピ

夏野菜のフローズンそうめん



余った夏のお野菜を冷凍保存。そのまますりおろしてそうめんの上に乗せれば野菜の栄養も取れる！万能そうめんに！特にオススメはヤマイモ！すりおろした直後はひんやりさっぱり。ゆっくりと溶けてつゆとそうめん絡んでおいしい！食感と味の変化を楽しんで。

【材料】

きゅうり/トマト/ヤマイモ
・・・適量
茹でたそうめん・・・適量
つゆ・・・適量

【作り方】

①茹でたそうめんとつゆを器へ
②冷凍夏野菜を器の上からすりおろす

時短ワーママレシピ

かき氷そうめん



子どもといっしょに楽しんで作れるかき氷そうめん。我が家ではおうちBBQの日楽しんで作っています。キャロットジュースの甘みと酸味がつゆと合わさるとうまみがアップ！

【材料】

ミックスキャロットジュース
・・・1缶
茹でたそうめん・・・適量
つゆ・・・適量

【作り方】

(下準備)ジュースを前日から冷蔵
①茹でたそうめんとつゆを器へ
②かき氷器で上からジャリジャリ

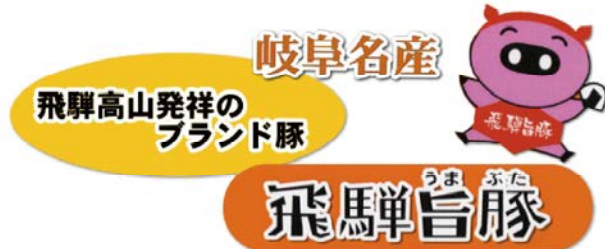
オススメのジュースはコレ



飛騨旨豚 岐阜県産ブランドポーク

生まれてから出荷するまで、
エサに抗生物質などを
使用していないため、
安心安全に召し上がって頂けます。

黒豚を交配しているため、
繊維が細かく柔らかいです。
エサに炊いたご飯を与えているため、
ふっくらとしています。



私たちのカラダは食べた物でできています。
とうと
命をいただく尊さに感謝しましょう。

飛騨旨豚 ここがスゴイ！

子どもたちに



- ・ビタミン B1 が豊富
- ・炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるため、お米をたくさん食べる成長期の子もたちや、スポーツ男子女子のエネルギーの補給になります。

お母さんに



- ・体内に水分を与えるので、潤いのある肌になります。
- ・タンパク質が、身体の血液や筋肉の元になるので基礎代謝が上がり痩せやすい身体になります。
- ・疲れをとり、美肌にして、痩せて、元気いっぱいにご過ごせます。
- ・一番元気でいて欲しいお母さんには、豚肉はメリットいっぱいです。

お父さんに



- ・毎日汗を流して頑張っているお父さんには、疲労回復の効果があります。
- ・良質な脂にはオレイン酸が豊富。ガンなどの生活習慣病の予防に効果があります。

高齢者に



- ・黒豚を交配している飛騨旨豚は、繊維が細かくて柔らかく、すぐにかみ切れます。
- ・介護食にオススメです。

薬膳師のおすすめレシピ

夏のオススメレシピ

ビビンバそうめん

ビタミン B1 の効果でエネルギー強化！
食物繊維でおなかスッキリ

【材料(2人分)】

●豚肉炒め

豚コマ肉	150g
ごま油	大1
★みりん	大1
★砂糖	小1
★醤油	小1
★コチュジャン	大1
★ニンニク	小1

●ナムル

にんじん	1/3 個
ほうれん草	2 房
もやし	1/2 袋
★ごま油	大2
★ニンニク	小1
★塩	少々
キムチ	卵黄 白ごま お好みで



【作り方】

●豚肉炒め

- ①フライパンにごま油を引き、豚肉を炒める
- ②肉の色が変わったら混ぜ合わせた★を加え炒める

●ナムル

- ①にんじんを千切り、ほうれん草を 5cm 幅に切る
- ②鍋にお湯をわかし、沸騰したら、にんじんともやしを入れ 2 分茹でる。
- ③②にほうれん草を加え 1 分茹でる。
- ④ザルにあげ、粗熱が取れたら、水気をしっかり絞って水気を切る。
- ⑤ボウルに★を混ぜ合わせ、④を和える。

夏のオススメレシピ

ジャージャーそうめん

コラーゲンが豊富で美肌効果、
膝関節軟骨をつくる



【材料(2人分)】

鶏ひき肉	100g
ニンニク	1片
ショウガ	5g
油	大1
甜麺醬	大1
赤味噌	小1
★鶏ガラスープの素	小1
★酒	大1
★醤油	大1
★お湯	100ml
☆片栗粉	小1
☆水	小1
白ねぎ	適量
きゅうり	適量

【作り方】

- ①ニンニク、ショウガを千切りにする
- ②フライパンに油をひき、①を炒める。香りが立ったら肉を炒める
- ③火が通ったら、味噌と甜麺醬を入れ炒める
- ④混ぜ合わせた★を入れ 2 分煮る
- ⑤火を消して水溶き片栗粉を回し入れて混ぜて、再び火をつけとろみをつける

夏のオススメレシピ

ハイビスカスフルーツそうめん

ハイビスカスのフィトケミカルで
紫外線から肌を守ってうるおいUP



【材料】

●ハイビスカスティー(1000ml 分)

ハイビスカス	15g
ハイビスカスローズ	5g
氷砂糖	15g
好みの果物	適量
ハチミツ	適量

【作り方】

- ①沸騰した 1000ml のお湯にハイビスカスとローズを入れ、3 分程煮だす
- ②茶葉を取り出し、氷砂糖を加えて溶けるまでおく
- ③粗熱が取れたら、冷蔵庫へ



夏のオススメレシピ

トマトつゆそうめん

リコピンの力でアンチエイジング
夏バテ予防、免疫力UP



【材料(2人分)】

トマト	1個
ポン酢	大2
オリーブオイル	小1
塩	小1/2

【作り方】

- ①トマトのヘタを取り、フードプロセッサーにかける
- ②調味料を①に混ぜる



薬味		薬効	
1	大葉	身体を温める	デトックス
2	ミョウガピクルス・ショウガ	食欲増進	
3	菊花	肝機能を高める・目のトラブル改善、食中毒予防	
4	梅ソース	発熱、発汗時ののどの渇きを改善、解毒作用	
5	ねぎ	冷え改善・胃腸の働きを整える	
6	にんじん	免疫力アップ・食欲不振、下痢の改善	消化促進
7	枝豆	疲労回復・アルコール分解	
8	クコの実	不老長寿・滋養強壮	エネルギー補給
9	クルミ	脳の働きを活性化	

1 大葉

【材料】 適量

【作り方】 大葉を刻む

2 ミョウガピクルス・ショウガ

【材料】ミョウガピクルス

酢 50ml

水 20ml

砂糖 大2

塩 小1

ローリエ 1枚

【作り方】

①ミョウガを千切りに刻む

②鍋に調味料を水・ローリエを入れひと煮立ちさせる

③②の粗熱がとれたら①と混ぜて冷蔵庫へ
※ショウガはすりおろす

3 菊花

【材料】 適量

【作り方】 花びらをがくから外し、洗う

4 梅ソース

【材料】

梅干し(種なし) 4粒

みりん 大1/2

砂糖 小1/2

醤油 小1/2

ごま油 小1

【作り方】

ボウルに材料を全て入れ、混ぜる

5 ねぎ

【材料】 適量

【作り方】 みじん切りにする

6 にんじん

【材料】

にんじん 1本

オリーブオイル 大1

塩 お好み

【作り方】

①にんじんをすりおろす(またはフードプロセッサーにかける)

②①に調味料を加え混ぜる

7 枝豆

【材料】

枝豆 適量

塩 適量

【作り方】

茹でた枝豆をフードプロセッサーにかけて塩で味付ける

8 クコの実

【材料】 適量

【作り方】 水戻しする

9 クルミ

【材料】 適量

【作り方】 お好みの大きさに刻む

備え食プロジェクト Sonae

— そなえ —

年4回届くサブスクリプション（定期）販売

「いつも」のおうちごはんが「もしも」の備えになるごはん

ママの声で企画中!

いっぱい
入ってます

9月1日(水) 販売開始予定

レシピつき



Sonae おひとり様セット

ひとり住まいの
子ども、お孫さんの備えに

3,850円 (税込)

Sonae ファミリーセット

2～4名のご家族
3日分の備え
主菜+飲料+おやつ

5,500円 (税込)

Sonae バラエティセット

2～4名のご家族
3日分の備え
主菜+乾燥野菜+飲料+おやつ

11,000円 (税込)

8月30日までに
先行予約をされた方には特典として
お麩セットプレゼント



災害時の 食事バランスガイド

災害時でも栄養バランスが整うと心と身体が安定します

水・お茶



米・アルファ化米・米粉・うどん
 パスタ・そうめん・そば・小麦粉
 ホットケーキミックス・麺・春雨
 もち



にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・長芋
 かぼちゃ・さつまいも・さといも
 寒天・わかめ・昆布・ひじき・のり
 乾燥野菜(切り干し大根・ねぎ
 しいたけ・ドライトマト)
 缶詰(トマト・コーン・なめ茸・メンマ)
 野菜ジュース



主食

副菜

主菜

牛乳 果物

嗜好品・お菓子

チョコレート・あめ
 キャラメル・羊かん
 インスタントコーヒー
 粉末飲料ジュース



煮干し・レトルトカレー・パスタソース
 缶詰(さば・さんま・いわし・焼きとり
 ツナ・コンビーフ・スパム・大豆)
 高野豆腐・麺・燻製卵



スキムミルク
 粉チーズ



ドライフルーツ
 (レーズン・あんず
 いちじく・ブルーベリー)
 フルーツジュース



管理栄養士 馬場美穂 監修

一般社団法人ぎふおうちごはん協会

